

トマトジュースレシピブック

# TOMATO JUICE

Recipe Book

vol.2



BY CHARITEENS

井上龍一農園さん

岡山県鏡野町



## 100%の濃厚・完熟トマトジュース 水耕栽培によるトマト生産

3つのこだわりをもつファーマーズファームがつくる安全で、味の良いトマトを一つひとついねいに手作業で選別したトマトで作ったトマトジュース。本物トマトの何倍もの濃厚さを感じるこのトマトジュースには、フルーツトマトが2種、調理用トマトが2種、ミニトマトが10種ほど入っており、じっくり優しく煮詰めて作っています。味のチェック、糖度のチェックなどして、栽培に工夫を重ね、品種も味にこだわったトマトの酸味と甘みの絶妙なハーモニーのジュースです。



**START-UP STUDENT  
PROJECT** by 第一学院高等学校  
2017-2020 w/ Ryu Murao

## アントレプレナー教育 START-UP STUDENT PROJECT

起業家マインドと起業に必要な一連のプロセス『マーケティング・企画・開発・プレゼン・広報・販売』の学びと実践で、地域のために何ができるかを考え、「仕事を創り出す力」「チャレンジ精神や想像力」を育みます。地域と社会をハッピーにするプロジェクトです。地域や社会に貢献することで、生徒一人ひとりが、他者貢献の実感を通じて「もっともっと自分を好きになる」自分づくりプロジェクトでもあります。



Facebookはこちら

通信制高校 第一学院高等学校

岡山キャンパスの高校生



## 鶏むね肉のトマトジュースソース

### 材料

鶏むね肉1枚	-----	1/2個
トマトソース		
トマトジュース	-----	約100cc
お好みソース	-----	少々
カレー粉	-----	少々
塩	-----	少々

### 作り方

- ①むね肉を食べやすい大きさに切って焼く
- ②ソースを混ぜて①に和えたら完成！！



## 麻婆トマト

### 材料

麻婆豆腐の素 (お好きなメーカーで)		
トマトジュース	-----	加える水と同量分
		※水を加えないタイプのモノなら50~100ccで調節する。
豆腐	-----	半量
		※材料の半量に減らす
トマト	-----	1個
その他、メーカーごとの材料を用意。		

### 作り方

- ①各製品の作り方通りで大丈夫です。



## 初めての簡単ピッツァ

### 材料

* トマトソース	
トマトジュース	1瓶
トマトケチャップ	大さじ2~3
玉ねぎ	1個
塩	少々
コンソメ	1個
* 生地	
強力粉	cup250ml分
ドライイースト	2.5g
塩	1つまみ
砂糖	小さじ2
サラダ油	大さじ2 / 3
ぬるま湯	80~90ml

### 作り方 無発酵で簡単に作れるので、親子でTry!!

- \* トマトソース
- ①みじん切りにした玉ねぎをしんなりするまで炒める。
  - ②①にトマトジュース・塩・コンソメ・ケチャップを加え、少し煮る。
- \* 生地
- ①ボウルに強力粉、ドライイースト、塩、砂糖、サラダ油を加え、少しずつぬるま湯を入れこねる。
  - ②ひとまとまりになると、キッチンペーパーの上で伸ばす。伸ばし終わると、トマトソースを塗りひろげ、自分の好きな野菜やベーコン、チーズをのせる。
  - ③予熱220℃に熱したオーブンに入れ約15分焼いて完成。



## 女子力UP! トマトジュースの肉じゃが

### 材料

ジャガイモ (メークイン)	3~6個(角切り)
玉ねぎ	1~2個(クシ切り)
ニンジン	1~2本(乱切り)
フロー (インゲン)	1パック
肉 (豚バラ)	約200g
酒	大さじ2
醤油	大さじ3
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
顆粒だし	適量
トマトジュース	1瓶

### 作り方

- ①玉ねぎ、肉 (一口大)、ジャガイモ、ニンジン、を切っておく。
- ②塩一つまみを入れ沸かしたお湯でフローを青湯でして、2cmに切っておく。
- ③鍋で、①の材料を炒める。(玉ねぎから順番に)  
\*ジャガイモの表面が透明になる頃まで炒めると、油が回って荷崩れしにくい)
- ④③がひたひたになる程度水をいれ、酒を加え煮る。
- ⑤アクをとり、だし、調味料、トマトジュースを加え、柔らかくなるまで煮込む。

甘味は少な目でOK! 素材の味が引き立ちました!



## キラキラ乙女のムース

### 材料

生クリーム	200cc
トマトジュース	200cc
粉ゼラチン	5g
砂糖	20g
はちみつ	小さじ2
お湯	50cc

### 作り方

- ①生クリームをボールに入れ、砂糖を加えて7分立てに泡だて、トマトジュースを入れ混ぜ合わせる。
  - ②お湯に溶かしたゼラチンを①に入れ、混ぜたら容器に入れて、冷蔵庫で1時間ほど冷やして完成。
- ★お好みでトマトジャムを乗せる。
- 【トマトジャム】  
あらかじめ皮をむいていたプチトマト100gに対して30%くらい砂糖を加え鍋などで煮詰めて完成。



見た目も可愛く盛り付け、女子カUP(困みにコレは男子が作ったレンピです)



## 独りの夜も怖くないトマトジュースぼっち鍋

### 材料

トマトジュース	100cc
水	200cc
固形コンソメ	1個
塩	少々
コショウ	少々
お好みの具材	

★ソーセージは絶対に入れてね。キャベツもおススメ!

### 作り方

- ①材料を全部加え、好きな野菜を入れ、煮込む。
- ②少し煮込んだら、肉やソーセージなどを加えて煮ると完成。

※はパスタやチーズを入れた  
リゾットもお勧めです。



## 情熱のトマトソース

### 材料

トマトジュース	-----	50cc
オリーブオイル	-----	大さじ1
お酢	-----	小さじ2
バジル	-----	少々
ハーブソルト	-----	少々
ブラックペッパー	-----	少々

具材 (アボカド・モッツアレラチーズ・生ハム)

### 作り方

- ①ソースの材料を全て混ぜる。
- ②具材を切ってお皿に盛り付ける。
- ③ソースをかけて完成です。



蒸しエビやササミ、エビなどの魚介系フリッターにもおススメ!



## 夢を挟もう! トマトスコーンサンド

### 材料

薄力粉	-----	1と1/2cup(150g)
砂糖	-----	大さじ1
あら塩	-----	小さじ1/4
ベーキングパウダー	-----	小さじ1

バター	-----	30g
* 1cm角に切って冷やしておく		
ヨーグルト(無糖)	-----	大さじ3
トマトジュース	-----	大さじ2

\* サンド具材  
(トマト・ハム・レタス・卵、マヨネーズなど)  
道具・・・カード

### 作り方

- ①ボウルに♥の材料をふるい入れ (ビニール袋に全て入れ、空気と一緒に混ぜてもOK) バターをくわえ、指先でバターをすりませ、ぼろぼろにする。
- ②①のバターが米粒大になったら、中央をくぼませてヨーグルトを加え、トマトジュースの様子を見ながら、カードで切るように混ぜる。全体がなじんだら手で軽く押さえてまとめる。
- ③②をクッキングペーパーの上に取り出し、半分に切って、重ね、手で押さえる作業を生地がまとまるまで5回ほどくりかえす。
- ④1.5cmの厚さにして4等分して、天板に並べ180℃のオーブンで15分焼く。
- ⑤焼きあがったら、網の上など熱のこもらない所において、熱を取る。
- ⑥⑤を半分に切って、好みの具材をサンドする。

ハムサンドの他、目玉焼きやスクランブルエッグを挟んでも美味。  
焼き立てにバターを塗って食べるだけでもトマトの甘味が際立られてgood!





## あなたの疲れを癒したい 疲労回復スムージー

### 材料（4杯分）

トマトジュース ----- 1瓶  
 グレープフルーツ ----- 1/2玉  
 ★薄皮も入れてね。  
 ブルーベリー（冷凍） ----- 100g  
 オリゴ糖 ----- 大さじ2

### 作り方

材料をすべてミキサーにいれて混ぜる。



3分で完成!



## トマトサイダー

### 材料

トマトジュースと炭酸（無糖）を1：1

### 作り方

材料を混ぜる



コップ一杯にシロップやレシビに載せているトマトジャムを入れても美味しい。

# CHARITEENS

チャリティー

×

ティーンズ

---

10代の私たちができる社会貢献

---

## 01 地域貢献 (地元を発信)

私たちは、もっともっと地元を知ってもらいたい！地元の資源を活用した地域のための貢献活動を行います。

## 02 100% チャリティー

私たちは、地元企業などとコラボして、経済活動を通じて利益を生み出し、その利益を社会のために還元します。

## 03 Students Support Students

私たちは、同じ学びを必要とする全世界の仲間のための教育支援活動を行います。

## 04 新興国に 絵本を贈る

私たちは、全国の第一学院高校の仲間とつくったオリジナルストーリーを、絵本にして、新興国の学びを必要とする子供たちに贈り届けます。



# CHARITEENS

by  第一学院高等学校



## お問合せ

一般社団法人 共生と共育ネットワーク

START-UP STUDENT PROJECT 事務局

TEL:03-6865-1910

E-MAIL: [start-up@kyousei-kyouiku.or.jp](mailto:start-up@kyousei-kyouiku.or.jp)



Facebookはこちら